COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVBE38220)
- el NOMBRE de la máquina (el banco de pesas WEIDER® 244)
- el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NUMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) en la página 14.

WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

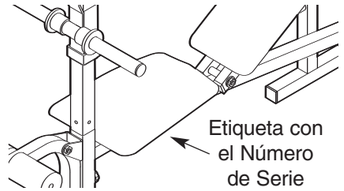
Núm. de Parte 200621 R0504A

Impreso en China © 2004 ICON IP, Inc.

WEIDER® 244

Núm. de Modelo WEEVBE38220
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



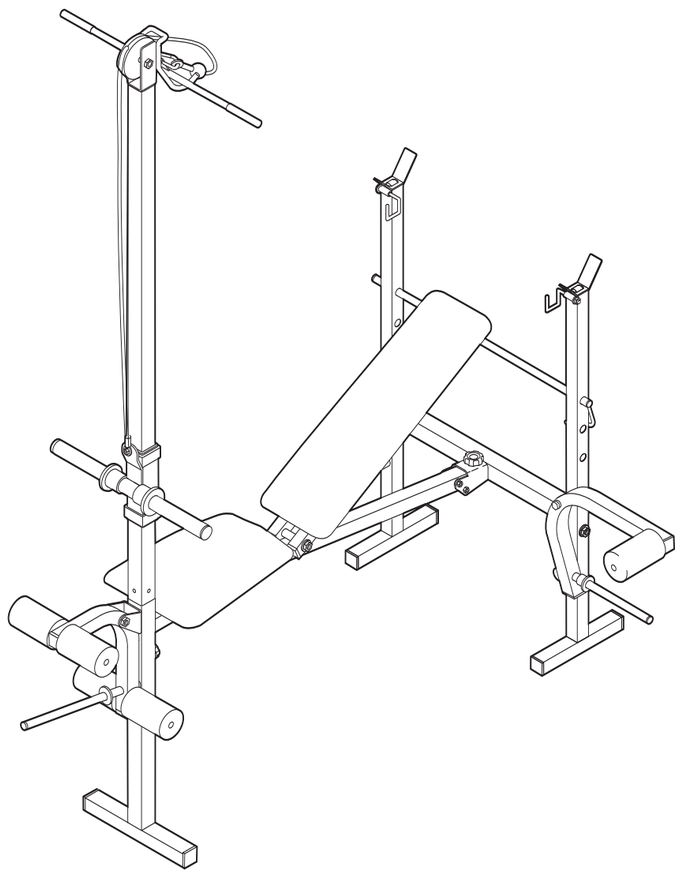
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
AJUSTE 11
LISTA DE PIEZAS 14
DIBUJO DE PIEZAS 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

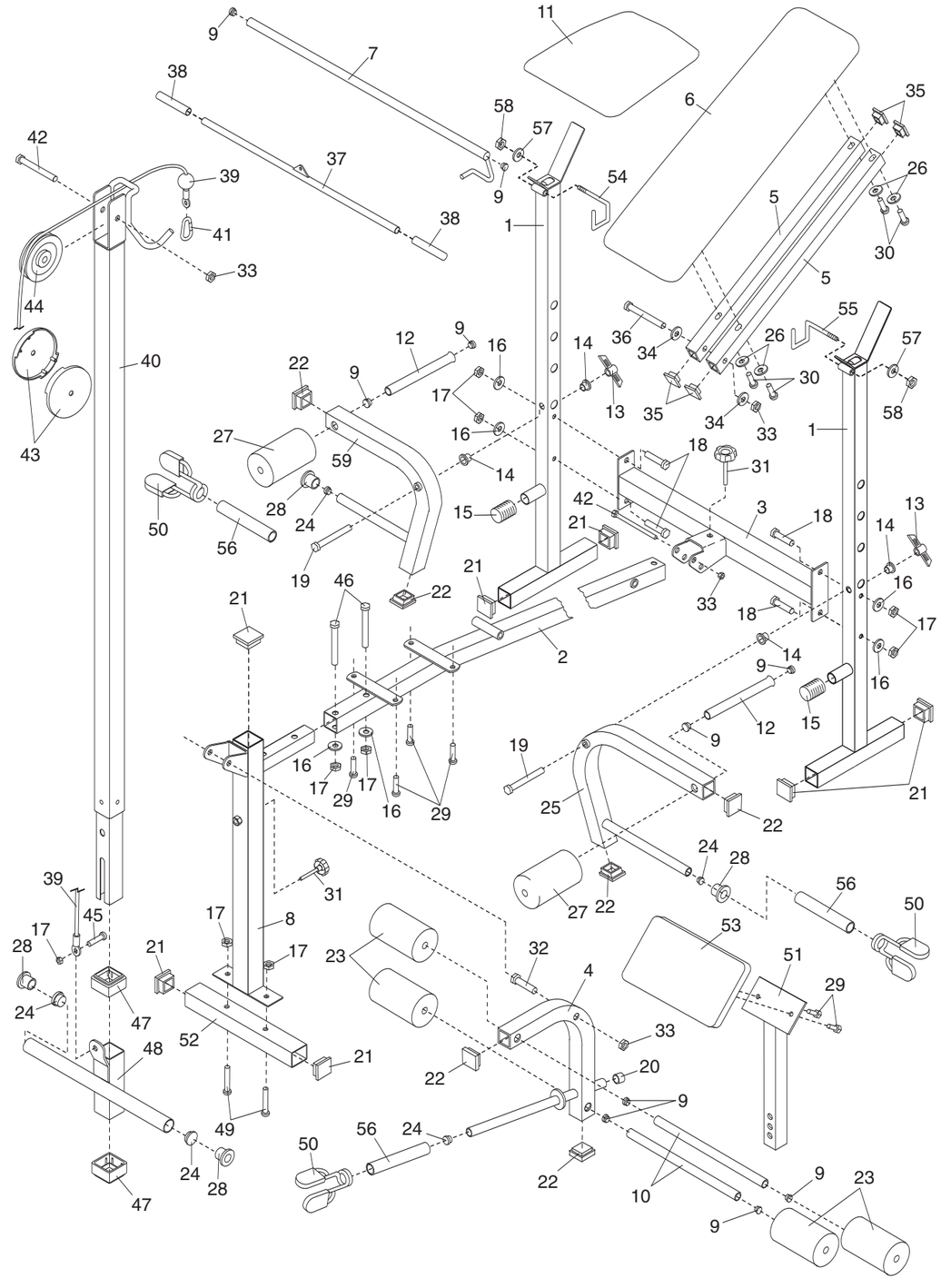
Localice las calcomanías indicadas, en el banco de pesas en la pagina 4. Nota que el texto en las calcomanías está en inglés. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas para solicitar una reposición sin costo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

PRECAUCIÓN
•Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiones.
•Lea el manual del usuario y siga todas las preccauciones y instrucciones antes del uso.
•No deje a niños en o alrededor de la máquina.
•Reemplazca la calcomanía si está dañada, illegible o faltando.

Calcomanía de Precaución 1

Calcomanía de Precaución 2

DIBUJO DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVBE38220 R0504A



LISTA DE PIEZAS—NÚM. DE MODELO WEEVBE38220 R0504A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical	34	2	Arandela de M10
2	1	Marco	35	4	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
3	1	Barra Cruzada	36	1	Perno de M10 x 137mm
4	1	Palanca de Pierna	37	1	Barra Lateral
5	2	Tubo del Respaldo	38	2	Mangos
6	1	Respaldo	39	1	Cable
7	1	Vara de Soporte	40	1	Torre Lateral
8	1	Pata Delantera	41	1	Sujetador del Cable
9	10	Tapa Interna Redonda de 19mm	42	2	Perno de M10 x 55mm
10	2	Tubo de la Almohadilla Larga	43	2	Cubierta de la Polea
11	1	Asiento	44	1	Polea
12	2	Tubo de la Almohadilla Corta	45	1	Perno de M8 x 16mm
13	2	Perilla de la Mariposa	46	2	Perno de Porte de M8 x 40mm
14	4	Forro del Cojinete Plástico	47	2	Forros de Cojinetes Cuadrados
15	2	Atajador del Brazo de la Mariposa	48	1	Porta Pesas
16	6	Arandela de M8	49	2	Perno de Porte de M8 x 50mm
17	9	Contratuerca de Nylon de M8	50	3	Sujetador de Pesas
18	4	Perno de M8 x 55mm	51	1	Poste de Doblez
19	2	Perno de M10 x 130mm	52	1	Estabilizador
20	1	Tapa Redonda en Ángulo de 25mm	53	1	Almohadilla de Doblez
21	7	Tapa Interna Cuadrada de 38mm	54	1	Gancho Derecho de la Barra de Pesas
22	6	Tapa Interna Cuadrada de 30mm			
23	4	Almohadilla de Espuma Larga	55	1	Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas
24	5	Tapa Interna Redonda de 25mm			
25	1	Brazo de la Mariposa Izquierdo	56	3	Adaptador de Pesas
26	4	Arandela de M6	57	2	Arandela de Zinc de M8
27	2	Almohadilla de Espuma Corta	58	2	Contratuerca de Nylon de Zinc de M8
28	4	Atajador de Pesas			
29	6	Tornillo de M6 x 16mm	59	1	Brazo de la Mariposa Derecho
30	4	Tornillo de M6 x 38mm	#	1	Bolsa de Grasa
31	2	Perilla de Ajuste	#	1	Manuel de Usuario
32	1	Perno de M10 x 63mm	#	1	Guía de Ejercicio
33	4	Contratuerca de Nylon de M10			

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el banco de pesas.

1. **Antes de usar el banco de pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Use el banco de pesas solamente en una superficie nivelada. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.**
5. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **El banco de pesas está diseñado para soporto un máximo de 186 kg y no se debe usar de personas que pesen más de 136 kg. No coloque más de 50 kg, incluyendo la barra de pesas y pesas, en los reposa pesas. No coloque más de 14 kg en cada brazo de la mariposa. No coloque más de 23 kg en la palanca de piernas. No coloque más de 14 kg en la torre. Nota: El banco de pesas no incluye una barra de pesas o pesas.**
10. **Cuando esté usando la palanca de piernas, coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los soportes de las pesas para balancear el banco.**
11. **No use una barra de pesas de más de 1,5 m de largo con el banco de pesas.**
12. **Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso en cada lado de su barra de pesas cuando la esté usando.**
13. **Al agregar o quitar pesas, siempre mantenga peso en ambos extremos de la barra de pesas y asegure la barra de pesas con ganchos de la barra de pesas para prevenir que la barra de pesas se ladee.**
14. **Cuando esté usando el respaldo en la posición inclinada o nivelada, asegúrese que la vara de soporte esté insertada completamente por los montantes verticales y volteadas a la posición asegurada.**
15. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

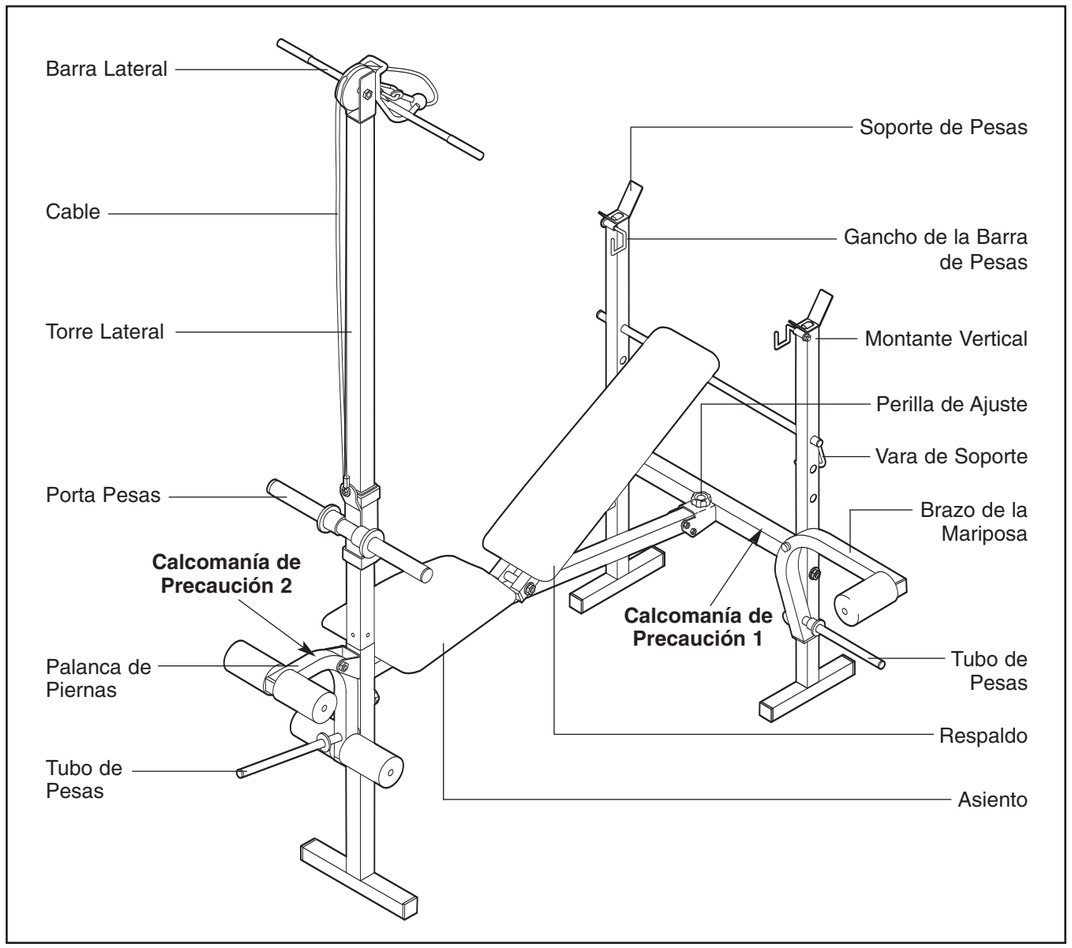
⚠ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas WEIDER® 244. El versátil banco de pesas WEIDER® 244 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el WEIDER® 244 le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

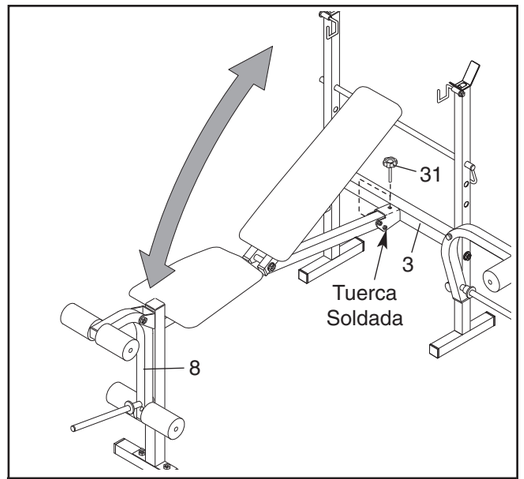
Lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró el banco de pesas. El número del modelo del banco de pesas es WEEVBE38220. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al banco (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



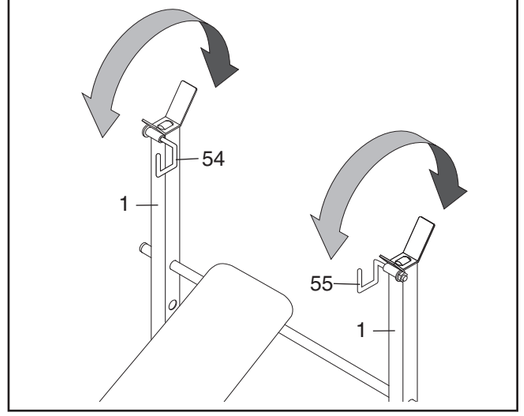
GUARDANDO EL BANCO

Si la torre lateral o la almohadilla de doblez está conectado al banco de pesas, quítela. A continuación, quite la Perilla de Ajuste (31) del sujetador o la Barra Cruzada (3). Levante la Pata Delantera (8) lo más que se pueda. Vuelva a insertar la Perilla de Ajuste dentro de la serie inferior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada, y apriete la perilla dentro de la tuerca soldada en el sujetador. La Perilla de Ajuste puede prevenir que el banco se pliegue.



USANDO LOS GANCHO DE LA BARRA DE PESAS

Para cambiar las pesas mientras que la barra de pesas (no incluida) esté en el Montante Vertical (1), asegure la barra de pesas rotando los Ganchos de la Barra de Pesas (54, 55) sobre la barra de pesas. Esto reducirá la posibilidad que la barra de pesas se ladee mientras que usted esté cambiando las pesas.



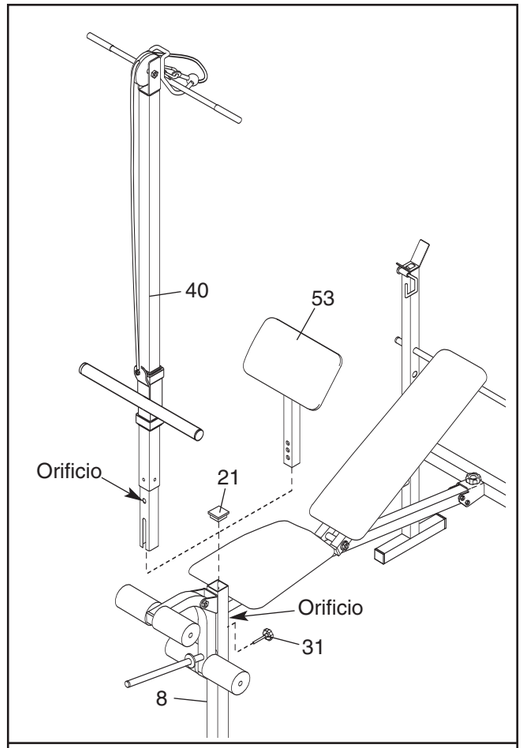
CONECTANDO EL TORRE LATERAL

Para otros ejercicios, la Torre Lateral (40) debe estar conectada al banco de pesas. Quite la Tapa Interna Cuadrada de 38mm (21) de la Pata Delantera (8). Inserte la Torre Lateral dentro de la Pata Delantera y alinee el orificio indicado en la Torre Lateral con el orificio de ajuste en la Pata Delantera. Asegure la Torre Lateral con la Perilla de Ajuste (31).

La Almohadilla de Doblez (53) se puede conectar de la misma manera.

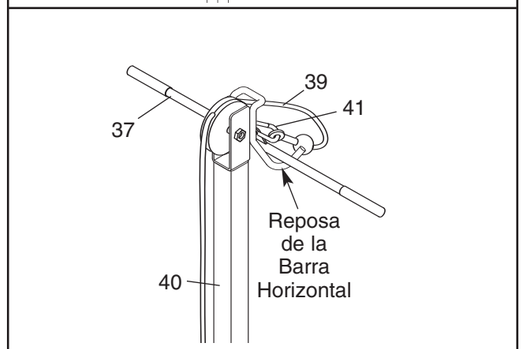
Nota: Cuando la Torre Lateral (40) y la Almohadilla de Doblez (53) no se estén usando, se deben guardar retirado del banco de pesas, y la Tapa Interna Cuadrada de 38mm (21) se debe insertar dentro de la Pata Delantero (8).

⚠ PRECAUCIÓN: Cuando usted esté usando la Torre Lateral (40), coloque la barra de pesas (que no se incluye) con la misma cantidad de peso en los reposa pesas para balancear el banco.



AJUSTANDO LA BARRA LATERAL

Conecte la Barra Lateral (37) al Cable (39) con un Sujetador del Cable (41). Repose la Barra Lateral en el reposo de la barra lateral en la Torre Lateral (40).
Nota: Quite la Barra Lateral del Cable cuando la Barra Lateral no se esté usando.



QUITANDO Y CONECTANDO LOS BRAZOS DE LA MARIPOSA

Algunos ejercicios son más fáciles de desempeñar si los Brazos de la Mariposa (25, 59 [que no se muestra]) se quitan del banco de pesas. Para quitar un Brazo de la Mariposa, quite la Perilla de la Mariposa (13) y el Perno de M10 x 130mm (19) del Brazo de la Mariposa y del Montante Vertical (1). Coloque los Brazos de la Mariposa en un lugar seguro.

Para volver a colocar un Brazo de la Mariposa (25, 59 [que no se muestra]), alinee el Tubo de Pivote en el Brazo de la Mariposa con el orificio en el Montante Vertical (1). Inserte los Pernos de M10 x 130mm (19) por el Brazo de la Mariposa y el Montante Vertical. Apriete un Perilla de la Mariposa (13) a el Perno.

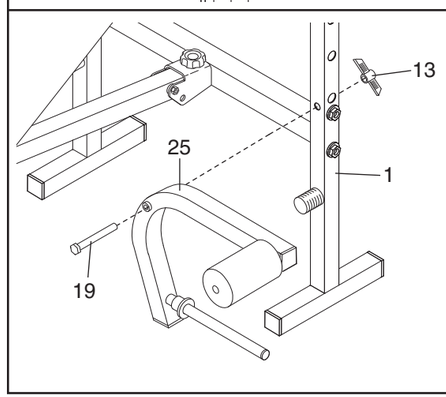
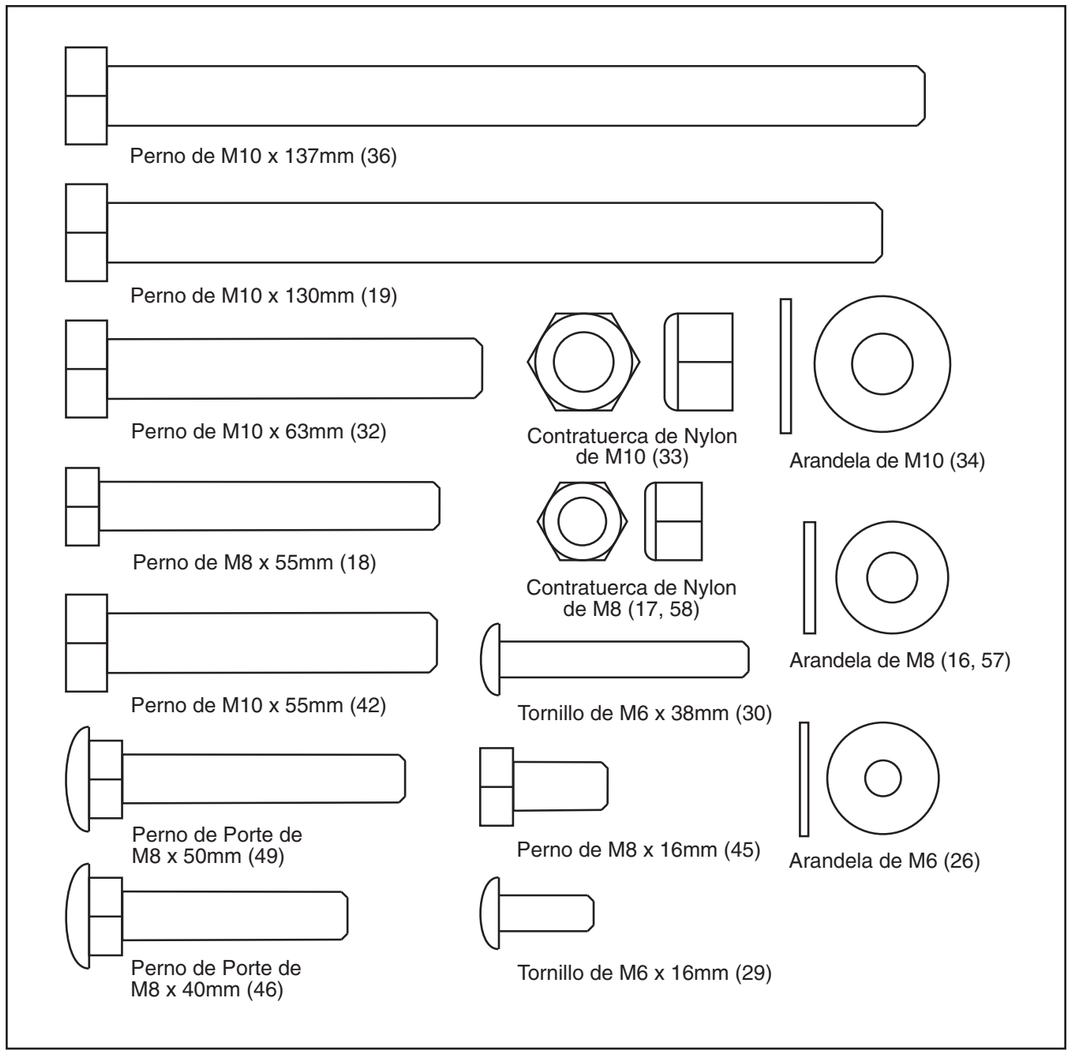


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en pagina 14. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Perno de M10 x 137mm (36)
Perno de M10 x 130mm (19)
Perno de M10 x 63mm (32)
Contratuerca de Nylon de M10 (33)
Arandela de M10 (34)
Perno de M8 x 55mm (18)
Contratuerca de Nylon de M8 (17, 58)
Arandela de M8 (16, 57)
Perno de M10 x 55mm (42)
Tornillo de M6 x 38mm (30)
Perno de Porte de M8 x 50mm (49)
Perno de M8 x 16mm (45)
Arandela de M6 (26)
Perno de Porte de M8 x 40mm (46)
Tornillo de M6 x 16mm (29)

MONTAJE

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- ***Para identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS*** **en pagina 5*.***
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el banco de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblado:

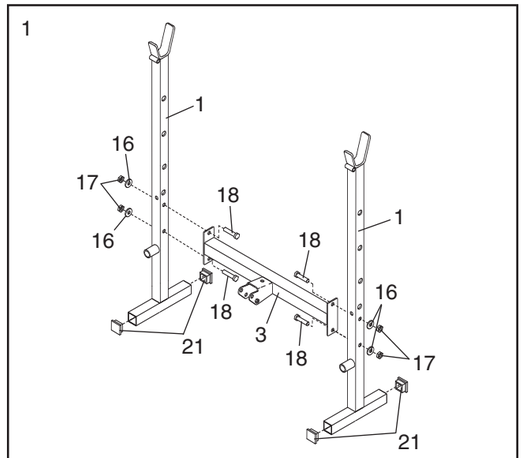
- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un desarmador estandard**
- **un destornillador de estrella**
- **lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa**

El montaje sera más conveniente si tiene un juego de casquillos, unas llaves con los extremos abiertos o con los extremos cerrados, o un juego de llaves de trinquete.

1. **Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información en el recuadro de arriba.**

   Suavemente golpee dos Tapas Internas Cuadradas de 38mm (21) dentro del extremo inferior de cada Montante Vertical (1).

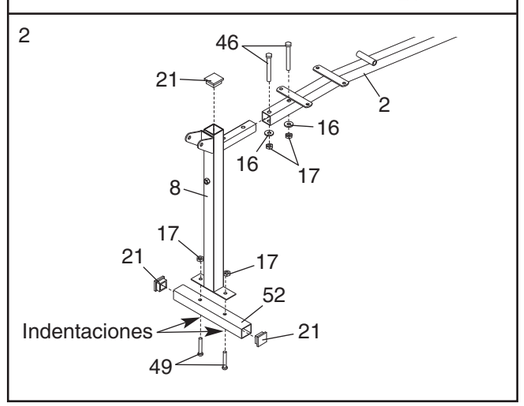
   Conecte la Barra Cruzada (3) a los dos Montantes Verticales (1) con cuatro Pernos de M8 x 55mm (18), cuatro Arandelas de M8 (16), y cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (17). **Asegúrese que los Montantes Verticales y la Barra Cruzada estén orientadas como se muestra. No apriete las Contratuercas todavía.**



2. Suavemente golpee tres Tapas Internas Cuadradas de 38mm (21) dentro de la Pata Delantera (8) y el Estabilizador (52).

   Conecte el Estabilizador (52) a la Pata Delantera (8) con dos Pernos de Porte de M8 x 50mm (49) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (17). **Nota: Las indentaciones alrededor de los orificios en un lado del Estabilizador deben estar en la parte de abajo. No apriete las Contratuercas todavía.**

   Conecte la Pata Delantera (8) al Marco (2) con dos Pernos de Porte de M8 x 40mm (46), dos Arandelas de M8 (16), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (17). **No apriete las Contratuercas todavía.**



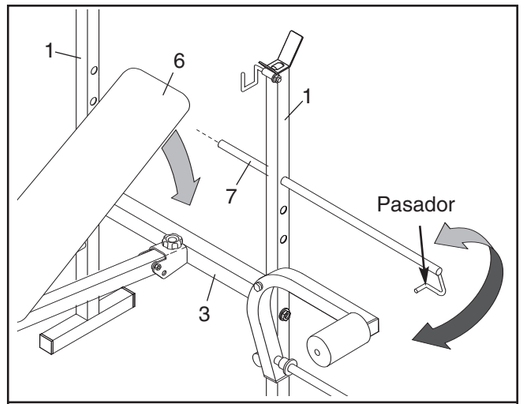
AJUSTE

El banco de pesas está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido). Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de pesas. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El banco de pesas se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo (6) se puede usar en una posición de declive, una posición nivelada o tres posiciones inclinadas. Para usar el Respaldo en una posición de declive, quite la Vara de Soporte (7) y acueste el Respaldo en la Barra Cruzada (3).

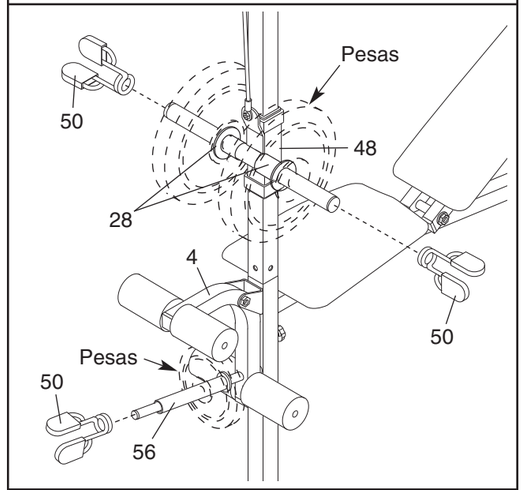
Para usar el Respaldo (6) en una posición nivelada o en una posición inclinada, inserte la Vara de Soporte (7) por uno de los juegos de orificios en los Montantes Verticales (1). Rote la Vara de Soporte a la posición trancada, de tal manera que el pasador esté envuelto alrededor del Montante Vertical. Acueste el Respaldo en la Vara de Soporte.



CONECTANDO PESAS AL PORTA PESAS O LA PALANCA DE PIERNAS

Para usar el Porta Pesas (48), deslice los dos Atajadores de Pesas (28) a los tubos de pesas como se muestra. A continuación, deslice las pesas deseadas a los tubos de pesas y asegúrelos con los dos Sujetadores de Pesas (50). **No coloque más de 23 kg en el Porta Pesas.**

Para usar la Palanca de Piernas (4), deslice la cantidad deseada de pesas al tubo de pesas como se muestra. Asegure la pesa al Porta Pesas con un Sujetador de Pesas (50). **No coloque más de 23 kg en el Palanca de Piernas.** Para usar algunas pesas, el Adaptador de Pesas (56) se deslizará la Palanca de Piernas**.**

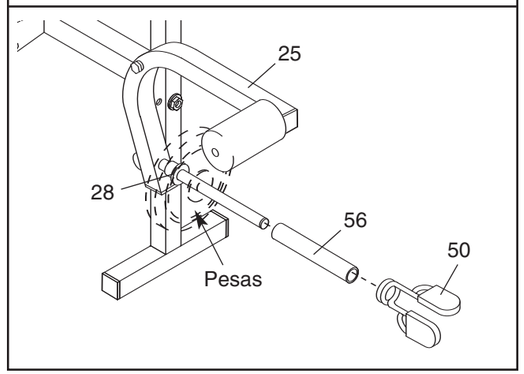


⚠PRECAUCIÓN: Antes de usar la Palanca de Piernas (4), coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los reposos de la barra de pesas para balancear el banco.

CONECTANDO LAS PESAS A LOS BRAZOS DE LA MARIPOSA

Para usar un Brazo de la Mariposa (25, 59 [que no se muestra]), deslice un Atajador de Pesas (28) al tubo de pesas en el Brazo de la Mariposa como se muestra. A continuación, deslice las pesas deseadas a los tubos de pesas. Asegure la pesa al Porta Pesas con un Sujetador de Pesas (50). **No coloque más de 14 kg a cada Brazo de la Mariposa**.

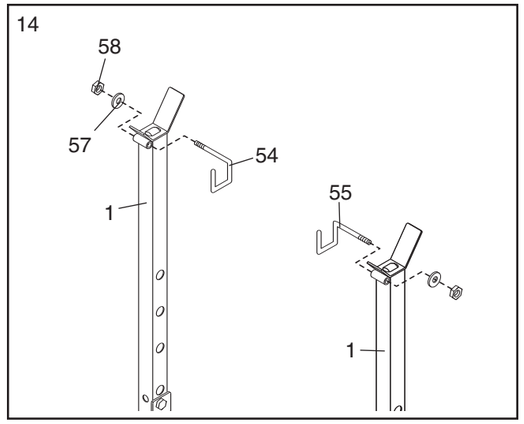
Para usar algunas pesas, el Adaptador de Pesas (56) se deslizará al Brazo Mariposa (25, 59 [que no se muestra]).



14. Conecte el Gancho Derecho de la Barra de Pesas (54) al Montante Vertical (1) derecho con una Arandela de Zinc de M8 (57) y una Contratuerca de Nylon de Zinc de M8 (58).

    Conecte el Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas (55) al Montante Vertical (1) izquierdo con una Arandela de Zinc de M8 (57) y una Contratuerca de Nylon de Zinc de M8 (58).

15. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes que use el banco de pesas. El uso de todas las piezas restantes se explicará en AJUSTE, empezando en la próxima página.**



3. Lubrique un Perno de M10 x 55mm (42) con grasa. Conecte el Marco (2) a la serie superior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada (3) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (33). **No sobre apriete la Contratuerca; el Marco debe poder pivotarse fácilmente.**

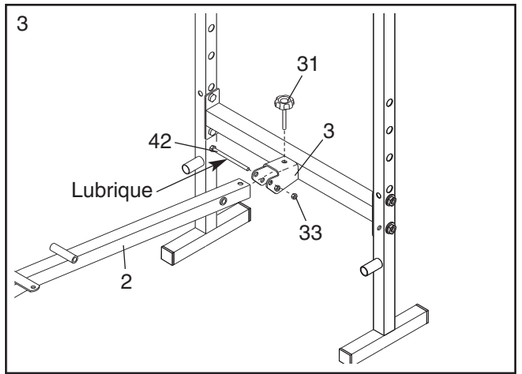
    Apriete la Perilla de Ajuste (31) dentro de la Barra Cruzada (3) y el Marco (2).

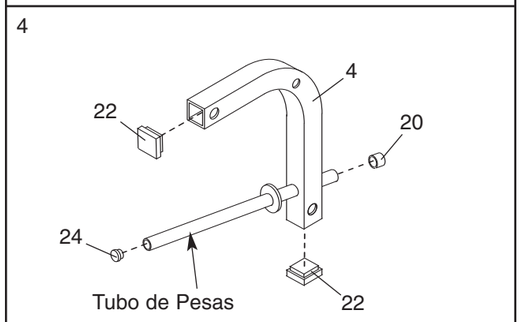
4. Suavemente golpee una Tapa Interna Cuadrada de 30mm (22) dentro de cada extremo de Palanca de Pierna (4).

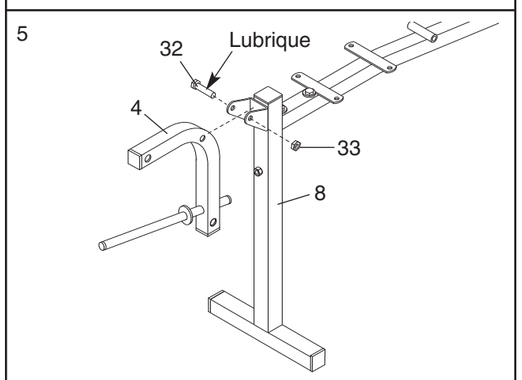
    Suavemente golpee una Tapa Interna Redonda de 25mm (24) dentro del extremo indicado del tubo de pesas en la Palanca de Piernas (4). Suavemente golpee la Tapa Redonda en Ángulo de 25mm (20) al otro extremo del tubo de pesas.

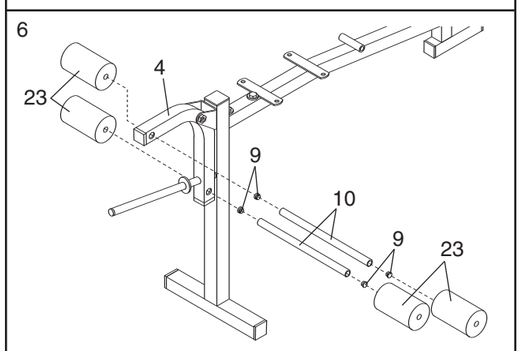
5. Lubrique el Perno de M10 x 63mm (32) con grasa. Conecte la Palanca de Piernas (4) al sujetador en la Pata Delantera (8) con el Perno y la Contratuerca de Nylon de M10 (33). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Palanca de Piernas debe poder pivotarse fácilmente.**

6. Suavemente golpee dos Tapas Internas Redondas de 19mm (9) dentro de cada Tubo de la Almohadilla Larga (10). Inserte los Tubos de las Almohadillas por los orificios en la Palanca de Piernas (4). Deslice dos Almohadillas de Espuma Larga (23) a cada de los Tubos de las Almohadillas Largas.









7. Suavemente golpee dos Tapas Internas Cuadradas de 25mm (35) dentro de cada de los dos Tubos del Respaldo (5).

   Conecte cada Tubo del Respaldo (5) al Respaldo (6) con dos Tornillos de M6 x 38mm (30) y dos Arandelas de M6 (26). **No apriete los Tornillos todavía.**

8. Suavemente golpee una Tapa Interna Redonda de 19mm (9) dentro de cada extremo de la Vara de Soporte (7). Inserte la Vara de Soporte por un juego de orificios en los Montantes Verticales (1). Asegurese que el pasador esta en el lado indicado. Rote la Vara de Soporte a la posición trancada, con el pasador envuelto alrededor del Montante Vertical.

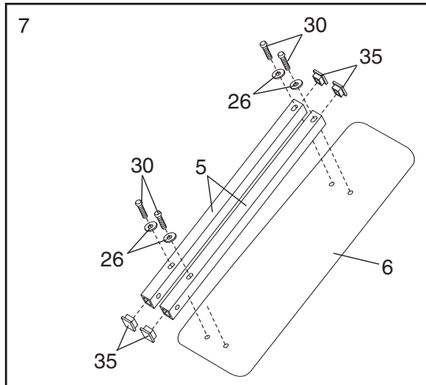
   Lubrique el Perno de M10 x 137mm (36). Conecte los Tubos del Respaldo (5) al tubo soldado en el Marco (2) con el Perno, dos Arandelas de M10 (34), y una Contratuerca de Nylon de M10 (33). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; los Tubos del Respaldo deben pivotar fácilmente.**

   Apriete los Tornillos de M6 x 38mm (30) que se usaron en el paso 7, y las Contratuercas de Nylon (17, 33) que se usaron en los pasos 1 a 3.

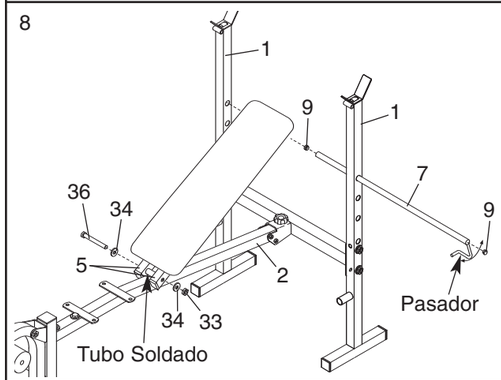
9. Conecte el Asiento (11) a los sujetadores en el Marco (2) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (29).

10. Conecte la Almohadilla de Doblez (53) al Poste de Doblez (51) con dos Tornillos de M6 x 16mm (29).

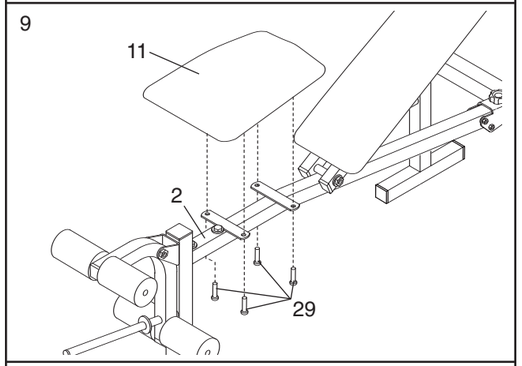
7



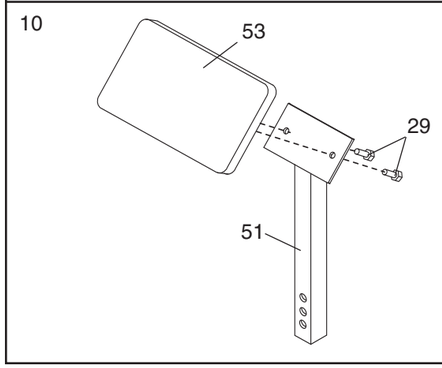
8



9



10



11. Oriente el Brazo de la Mariposa Izquierdo (25) de manera que el lado corto del tubo de pivote quede en el lado que se muestra. Suavemente golpee dos Tapas Internas Cuadradas de 30mm (22) dentro de los extremos del Brazo de la Mariposa. Presione una Tapa Interna Redonda de 25mm (24) dentro del tubo soldado en el Brazo de la Mariposa. Deslice un Atajador de Pesa (28) al tubo de pesas.

    Suavemente Golpee un Atajador del Brazo de la Mariposa (15) al tubo soldado en cada Montante Vertical (1). Presione dos Forros de Cojinetes Plásticos (14) dentro de los orificios indicados en el Montante Vertical (1). Conecte el Brazo de la Mariposa Izquierdo (25) al Montante Vertical con un Perno de M10 x 130mm (19) y una Perilla de la Mariposa (13). **Asegúrese que el extremo inferior del Brazo de la Mariposa esté afuera del Atajador del Brazo de la Mariposa.**

    Repita este paso con el Brazo de la Mariposa Derecho (que no se muestra) y el otro Montante Vertical.

12. Presione dos Tapas Internas Redondas de 19mm (9) dentro de los extremos del Tubo de la Almohadilla Corta (12). Inserte el Tubo Corto de la Almohadilla dentro del orificio indicado en el Brazo de la Mariposa Izquierdo (25) del lado que se muestra. Deslice una Almohadilla de Espuma Corta (27) al Tubo de la Almohadilla Corta.

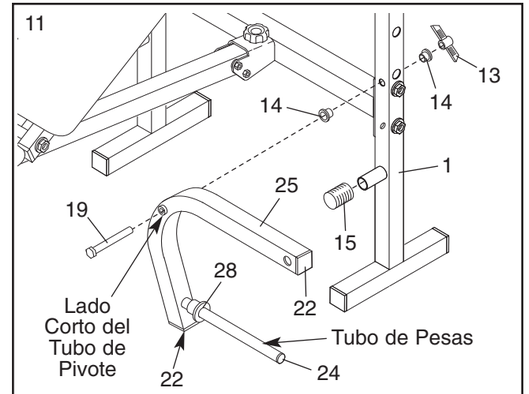
    Repita este paso para el otro Brazo de la Mariposa Derecho (que no se muestra).

13. Guíe el extremo del Cable (39) con el ojete abajo la barra indicada y sobre la Polea (44). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (43) dentro de la Torre Lateral (40) con un Perno de M10 x 55mm (42) y una Contratuerca de Nylon de M10 (33). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de Poleas estén en el lugar indicado.**

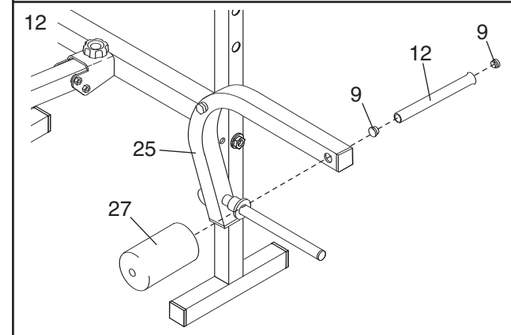
    Presione una Tapa Interna Redonda de 25mm (24) dentro de cada extremo del tubo de pesas en el Porta Pesas (48). Presione Forros de Cojinetes Cuadrados (47) en la parte de arriba y de abajo del Porta Pesas. Deslice dos Atajadores de Pesa (28) al tubo de pesas.

    Inserte el Perno de M8 x 16mm (45) dentro del sujetador en el Porta Pesas (48) de la dirección como se muestra. Deslice el Porta Pesas a la Torre Lateral (40). Conecte el Cable (39) al Perno en el Porta Pesas con una Contratuerca de Nylon de M8 (17). **No sobre apriete la Contratuerca; el Cable debe poder pivotarse fácilmente.**

11



12



13